




# じぶんでできるおうきゅう手あて

さいがい 災害でケガをしたばあいのおうきゅう手あてを学び、気づいたことをかきましょう。

わかりにくいところはおうちの人にきいてみましょう。

けがのしゅるい	手あてのポイント
すりきず	<ul style="list-style-type: none"> <li>かんぶをせいけつな水で十ぶんにあらう。</li> <li>※ た人のけつえきにはちよくせつふれてはいけない。</li> </ul> 
きりきず	<ul style="list-style-type: none"> <li>かんぶをせいけつな水で十ぶんにあらう。</li> <li>きず口にせいけつなガーゼをあてしけつする。</li> </ul> 
はなぢ	<ul style="list-style-type: none"> <li>じぶんのつま先を見るようなしせいになり、小ばなをせいけつなガーゼなどでおさえしけつする。</li> <li>※ 上をむいたりくびのうしろをたたいたりしない。</li> </ul> 
やけど	<ul style="list-style-type: none"> <li>けいどのやけどのときは、いたみがなくなるまでせいけつな水で十ぶんひやす。</li> <li>じゅうどのやけどのときは、むりにようふくをぬがそうとしない。ようふくのうえからひやす。</li> </ul> 
だぼく つきゆび ねんざ こっせつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>つきゆびやねんざはすぐにひやす。ひやしたあとはうごかさずしずかによう子を見る。</li> <li>こっせつのかのうせいがあるばあいは、かんぶをこていする。こていにはふく木をしようするが、ないばあいはみじかにあるざっしなどをしようするほうほうもある。</li> </ul> <div style="text-align: center;"> <p>RICE処置</p>  </div>

けがのしゅるい	手あてのポイント
ねっちゅうしょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>えんぶんをふくむ水ぶんやスポーツドリンクなどで水ぶんをほきゅうし、日かげなどでいふくをゆるめて休む。からだをぬれたタオルなどでひやす。</li> </ul> 
かこきゅう	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくりこきゅうすることを心がけ、いきをはくことをいしきしてしずかに休む。</li> <li>※ かみぶくろやビニールぶくろはしようしない。</li> </ul> 
のうひんけつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>からだをよこにしてあたまをひくくし、もうふなどをつかい足をたかくして休む。</li> </ul> 

気づいたことやじぶんたちにできることなどをかきましょう。